



توصیه‌های کاربردی برای مصرف صحیح نمک

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد در بدن، انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است.

همشهری آنلاین: نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد در بدن، انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است.

نمک چه نقشی در بدن دارد؟

این ماده به مقدار محدود مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است. به طور مثال در هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی و در هوای گرم با مصرف کمی نمک می‌توان املاح از دست رفته بدن را جبران کرد.

چه مقدار نمک بخوریم؟

در حال حاضر مصرف نمک که خصوصاً در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد در کشور ما بالا است. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک 5 گرم می‌باشد. این در حالی است که میزان مصرف نمک در کشور 3 - 2 برابر این مقدار برآورد شده است.

این میزان نمک شامل نمک نمکدان و نمک موجود در مواد غذایی شور مانند خیارشور و انواع شورها، تنقلات شور، غذاهای آماده یا کنسرو شده می‌شود.

مصرف زیاد نمک و غذاهای شور چه عوارضی را به دنبال دارد؟

در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه‌ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند نمک مورد نیاز بدن تامین می‌گردد اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد شور و یا اختلال در کارکرد کلیه‌ها یا یکی از سیستم‌های مربوط به دفع، نمک اضافی موجب تجمع آب در بدن شده و ایجاد ورم در تمام و یا قسمت‌هایی از بدن می‌نماید.

مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشارخون و بروز بیماری‌های قلبی و عروقی به ویژه در افراد دارای سابقه این بیماری‌ها در خود یا خانواده است.

مهمترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی کدام‌ها هستند؟

1- نمک آشپزخانه و سفره که زمان طبخ یا سر سفره به غذا اضافه می‌شود.

2- انواع غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و ...

3- انواع کنسروها مانند کنسرو خورش‌ها، کنسرو سبزیجات و ...

4- انواع تنقلات شور مانند چیپس، چوب شور و ...

5- لبنیات شور مانند پنیر، دوغ و کشک

6- انواع شور مانند خیارشور، کلم شور و ...

7- آجیل و مغزهای شور

8- ترشی‌ها

برای پیشگیری از افزایش فشارخون و بیماری‌های قلبی چه مواردی را باید رعایت کنیم؟

- میزان نمکی را که هنگام پخت به غذا اضافه می‌کنید را کاهش دهید.

- برای اجتناب از مصرف بی‌رویه نمک، بر سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.

- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این مواد غذایی را محدود کنید.

- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی‌های تازه و معطر، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.

- مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور نظیر خیارشور، کلم شور و ...، ماهی دودی، سوسیس و کالباس را کاهش دهید. [مصرف سوسیس و کالباس برخی بیماری‌های پوستی را تشدید می‌کند]

- جوش شیرین که ممکن است برای ورآمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار رود دارای مقدار زیادی سدیم (عنصر موثره نمک) است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف مواد حاوی جوش شیرین هم باید بسیار محدود شود.

نمک یددار تصفیه شده چیست و چرا باید فقط از این نوع نمک استفاده کنیم؟

نمک تصفیه نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی‌های آن حذف شده است.

نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد. نمک‌های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می‌کنند.

نگهداری و ذخیره نمودن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود. برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه‌ای رنگی نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری‌های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می‌شود.

همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته‌بندی نمک‌ها توجه نمایید.

دقت کنید که عبارت «نمک یددار تصفیه شده» بر روی بسته‌بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک با عنوان «نمک صنعتی» خودداری نمایید.

بنابراین توصیه می‌شود نمک و غذاهای شور به مقدار بسیار کم مصرف شوند و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد.

منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی